

## REISEN MIT DIABETES – WORAUF SIE ACHTEN SOLLTEN



Foto: © Markus Mainka - Fotolia.com

### LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT,

Sie haben Diabetes und planen Ihre Urlaubsreise? Den meisten Betroffenen tut Urlaub gut, Sie müssen also nicht darauf verzichten. Es sind aber einige Besonderheiten zu beachten. Betroffene und Ärzte haben ihre Erfahrungen zum Thema Reisen mit Diabetes für Sie zusammengestellt. Diese Tipps können Ihnen dabei helfen, sich gut auf Ihren Urlaub vorzubereiten.

#### Auf einen Blick: Diabetes und Reisen

- Ess-, Bewegungs- und Schlafgewohnheiten unterscheiden sich im Urlaub oft vom Alltag. Dadurch kann sich der Blutzucker verändern – er kann zu hoch oder zu niedrig sein.
- Erstellen Sie für die Urlaubszeit gemeinsam mit Ihrem Behandlungsteam einen Therapieplan, der optimal auf Ihre Reise abgestimmt ist.
- Sorgen Sie dafür, dass Sie stets genügend Medikamente und Hilfsmittel dabei haben.
- Informieren Sie Mitreisende über Ihre Erkrankung. Es ist gut, wenn sie wissen, was im Notfall zu tun ist.

#### REISEN MIT DIABETES?

Vieles ist im Urlaub anders als im Alltag, etwa das Klima, der Tagesablauf, die körperliche Aktivität oder die Ernährung. Dies beeinflusst Ihren Stoffwechsel. Dadurch ist das Risiko für eine Unter- oder Überzuckerung größer. Wenn Ihr Blutzucker schlecht eingestellt ist, ist Ihr Körper anfälliger für Infekte – Erkältungen halten länger an, Verletzungen heilen schlechter. Zudem können sich typische Folgekrankheiten des Diabetes, wie Bluthochdruck, Durchblutungsstörungen oder Nierenschwäche auf Reisen verschlechtern. Daher ist es wichtig, dass Ihr Diabetes schon vor Reiseantritt gut eingestellt ist und Sie sich mit der Erkrankung gut auskennen. Besprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam, welches Reiseziel Sie haben und welche Aktivitäten Sie planen. Passen Sie bei Bedarf gemeinsam den Behandlungsplan daran an.

Auch wenn aus medizinischer Sicht nichts gegen eine Reise sprechen sollte, beschäftigen Sie vielleicht ein paar praktische Fragen:

- Wie sehen die Ernährungsgewohnheiten, die hygienischen Bedingungen und die Gesundheitsversorgung des Reiselandes aus?
- Was muss ich vor meiner Abreise alles erledigen?
- Wie viele Medikamente sollte ich mitnehmen?
- Wie kann ich die Medikamente transportieren?
- Wie erhalte ich meine Medikamente im Ausland?

#### VORBEREITUNG IST WICHTIG

Es ist ratsam, dass Sie sich rechtzeitig auf Ihren Urlaub vorbereiten. Hier finden Sie einige Hinweise:

- Legen Sie gemeinsam mit Ihrem Behandlungsteam fest, wie groß Ihr Bedarf an Medikamenten und nötigem Zubehör ist. Nehmen Sie etwa eineinhalbmal so viele Medikamente und Teststreifen mit, wie Sie sonst für den gleichen Zeitraum bräuchten.
- Notieren Sie sich für den Notfall wichtige Adressen und Telefonnummern, etwa von Ihrer Hausarztpraxis, Kliniken oder Botschaft am Reiseziel.
- Nehmen Sie Ihren Gesundheits-Pass Diabetes oder Ihr Blutzuckertagebuch mit und tragen Sie dieses Dokument am besten immer bei sich.
- Bei Auslandsreisen sind ein internationaler Notfallausweis sowie eine mehrsprachige Bescheinigung über die benötigten Medikamente und Materialien empfehlenswert. Es gibt spezielle Vordrucke dafür. Fragen Sie Ihren Arzt.
- Berücksichtigen Sie die Essgewohnheiten in Ihrem Reiseland. Es gibt besondere Nährwerttabellen für exotische Obst- und Gemüsesorten.

## ▶ Diabetes und Reisen

### ▶ VORBEREITUNG IST WICHTIG

- Bitten Sie Ihren Arzt, Ihren Impfschutz zu prüfen. Möglicherweise fehlen Impfungen oder es sind zusätzliche Impfungen empfehlenswert.
- Kümmern Sie sich um Ihren Versicherungsschutz, etwa bei Reiserücktritt oder Reiseabbruch, Krankheit im Ausland oder nötigem Rücktransport. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.
- Auf längeren Reisen sind angemessene Kleidung und gutes Schuhwerk ratsam. Bequeme Schuhe und Baumwollsocken können Fußproblemen vorbeugen.
- Es ist gut, wenn Mitreisende über Ihre Erkrankung Bescheid wissen. Idealerweise können sie Ihnen im Notfall helfen, zum Beispiel bei Unterzuckerung. Klären Sie Ihre Reisebegleitung auf, wo Sie Ihre Medikamente, Zubehör und Traubenzucker aufbewahren und wie diese zu verabreichen sind.

### ▶ REISEN MIT DEM FLUGZEUG

Es gibt bestimmte Vorschriften für die Mitnahme von Medikamenten bei einer Flugreise. Sofern eine ärztliche Bescheinigung vorliegt, dürfen Sie benötigte Arzneimittel und auch Getränke ins Flugzeug mitnehmen. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Fluggesellschaft, wie diese zu transportieren sind. Manchmal müssen die Mittel beim Flugpersonal abgegeben werden und man erhält sie nur bei Bedarf. Insulin gehört im Flugzeug immer ins Handgepäck, da es im Frachtraum zu kalt ist. Trinken Sie auf langen Flugreisen ausreichend alkoholfreie Getränke wie Wasser oder Tee. Bewegen Sie Ihre Beine und Füße ab und zu, etwa mit kleinen Übungen.

### ▶ MEHR INFORMATIONEN

Diese Patienteninformation beruht auf der **PatientenLeitlinie „Therapie des Typ-2-Diabetes“**:  
[www.patienten-information.de/patientenleitlinien](http://www.patienten-information.de/patientenleitlinien)

Die PatientenLeitlinie wurde im Rahmen des Programms für Nationale VersorgungsLeitlinien erstellt. Es wird getragen von Bundesärztekammer, Kassenärztlicher Bundesvereinigung und der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften.

Weitere Kurzinformationen zum Thema „Diabetes“: [www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

Methodik und Quellen finden Sie hier: [www.patienten-information.de/kurzinformation-fuer-patienten/diabetes-reisen/quellen](http://www.patienten-information.de/kurzinformation-fuer-patienten/diabetes-reisen/quellen)

#### **Kontakt Selbsthilfe**

Wo Sie eine Selbsthilfeorganisation in Ihrer Nähe finden, erfahren Sie bei der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen): [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Tel.: 030 3101 8960

### ▶ REISEN MIT DEM AUTO

Wenn Sie am Steuer sitzen, ist es wichtig, dass Sie sich zwischendurch bewegen, viel trinken und regelmäßig Ihren Blutzucker überprüfen. Machen Sie etwa alle zwei Stunden eine Pause. Halten Sie Ihre gewohnte Tagesverteilung der Mahlzeiten und der Insulin-Spritzen möglichst ein. Bewahren Sie Ihre Medikamente und das Zubehör so auf, dass Sie leicht herankommen. Als Zwischenmahlzeiten eignen sich zum Beispiel Obst, Brot und Kekse. Sie sollten immer reichlich schnell wirkende Kohlenhydrate wie Traubenzucker im Auto griffbereit haben. Bei Anzeichen für eine Unterzuckerung, wie Heißhunger, Zittern oder Schwitzen, halten Sie so schnell es geht an.

### ▶ AM URLAUBSORT

Ihr Diabetes macht im Urlaub keine Pause. Führen Sie Ihre Behandlung daher genauso zuverlässig durch wie zu Hause. Da der Blutzucker auf Klimawechsel, Zeitverschiebung, ungewohnte körperliche Belastung oder veränderte Ernährung reagieren kann, sollten Sie ihn häufiger als üblich kontrollieren und gegebenenfalls die Medikamentendosis anpassen. Die Gefahr einer Unterzuckerung ist zum Beispiel höher bei Alkoholgenuß oder wenn Sie sich im Urlaub mehr bewegen als sonst. Weil Insulin bei Hitze schneller wirkt, kann der Blutzucker schneller sinken. Eventuell muss der Spritz-Ess-Abstand verkürzt oder ausgelassen werden. Schützen Sie Ihre Arzneimittel vor Hitze, zum Beispiel in einer Kühltasche oder Thermoskanne. Erkundigen Sie sich auch vor Ort, wo der nächste Arzt und die nächste Apotheke sind. So können Sie oder Ihre Mitreisenden im Notfall schneller handeln.

Verantwortlich für den Inhalt:  
Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)  
Im Auftrag von: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)  
und Bundesärztekammer (BÄK)  
Telefon: 030 4005-2500 • Telefax: 030 4005-2555  
E-Mail/Ansprechpartner: [mail@patinfo.org](mailto:mail@patinfo.org)  
[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)  
[www.aezq.de](http://www.aezq.de)



Mit freundlicher Empfehlung